Zdrowe zęby i odżywianie

1 Próchnica – skąd się bierze?



Bakterie płytki nazębnej rozkładają cukry i wytwarzają kwasy, które niszczą szkliwo.

Jak zapobiegać?

- Myj zęby pastą z fluorem 2 razy dziennie przez ok. 2 minuty, zwłaszcza przed snem.
- Ograniczaj słodycze i słodzone napoje.
- Dbaj o wapń i witaminę D_3 w diecie.
- Odwiedzaj stomatologa zwykle co 6 miesięcy lub według jego zaleceń.

2 Masa ciała a zdrowie



- **Nadwaga i otyłość** – nadmiar energii może gromadzić się jako tłuszcz. Otyłość zwiększa ryzyko chorób układu krążenia. Wpływają na nią też geny, choroby i środowisko.
- **Niedowaga** – zbyt mała masa ciała. Może wynikać z niedostatecznego jedzenia lub chorób i wiązać się z osłabieniem oraz niedoborami.

3 Zaburzenia odżywiania



- **Anoreksja** – silny lęk przed przytyciem i ograniczanie jedzenia, często z zaburzonym obrazem własnego ciała.
- **Bulimia** – napady objadania się z utratą kontroli, po których występują np. prowokowane wymioty lub głodówki.

To choroby wymagające pomocy. Mogą występować przy różnej masie ciała.

Warto wiedzieć!
ARFID to unikanie jedzenia np. przez jego konsystencję lub lęk przed zakrztuszeniem, bez chęci schudnięcia.